

## **Grado en Psicología**

### **25933 - Psicología social del deporte y del ejercicio físico**

**Guía docente para el curso 2010 - 2011**

**Curso: 3, Semestre: 1, Créditos: 6.0**

---

## **Información básica**

---

### **Profesores**

- **José Martín-Albo Lucas** jmartina@unizar.es

### **Recomendaciones para cursar esta asignatura**

Sería recomendable haber cursado las asignaturas obligatorias de 1º y 2º del grado de psicología.

### **Actividades y fechas clave de la asignatura**

- Clases teóricas en gran grupo: 4h/semanas impares a lo largo del semestre
- Clases prácticas en gran grupo: 4h/semanas pares a lo largo del semestre
- Examen teórico/práctico al finalizar el semestre (fecha propuesta por el centro)
- Entrega de memoria de prácticas: 20 de diciembre.
- Entrega de informe de solución al problema: 10 de enero.

---

## **Inicio**

---

### **Resultados de aprendizaje que definen la asignatura**

**El estudiante, para superar esta asignatura, deberá demostrar los siguientes resultados...**

**1:**

Conocerá las funciones del psicólogo en el contexto deportivo

**1:**

Identificará las relaciones sociales que se establecen siendo capaz de identificar los problemas.

**1:**

Sabrá lanzar hipótesis, plantear el problema, evaluar e intervenir tanto a nivel individual como grupal.

**1:**

Sabe utilizar las fuentes documentales relevantes en Psicología del deporte con capacidad de análisis crítico y de síntesis, así como mantener actualizados los conocimientos y destrezas propios de la profesión

# Introducción

## Breve presentación de la asignatura

Con esta asignatura se pretende sentar las bases para el estudio de la psicología del deporte, haciendo énfasis en las relaciones sociales y en la importancia de éstas en el desarrollo de la práctica deportiva. Se trata de una asignatura optativa del Área de psicología social que se imparte en el primer semestre del tercer curso.

## Programa de la Asignatura

### Contenidos temáticos

#### **BLOQUE 1. Introducción a la psicología del ejercicio físico y del deporte**

Tema 1. Historia de la psicología del deporte.

Tema 2. Ejercicio físico, deporte y psicología: el rol del psicólogo del deporte.

Tema 3. ¿Cómo se investiga en Psicología de la actividad física y deportiva.

#### **BLOQUE 2. Variables intrapersonales.**

Tema 4. El estudio de la personalidad en el deporte.

Tema 5. El estudio de la motivación en el contexto deportivo.

Tema 6: La Autoconfianza/Autoeficacia, deporte y ejercicio.

#### **BLOQUE 3. Variables interpersonales**

Tema 7. ¿Grupo o equipo deportivo?

Tema 8. Cohesión del grupo.

Tema 9. Liderazgo.

#### **BLOQUE 4. Áreas de intervención**

Tema 10. Adhesión al ejercicio físico.

Tema 11. Rendimiento deportivo.

Tema 12. Recuperación de lesiones.

Tema 13. La retirada deportiva.

## Contexto y competencias

## Sentido, contexto, relevancia y objetivos generales de la asignatura

### **La asignatura y sus resultados previstos responden a los siguientes planteamientos y objetivos:**

La asignatura de Psicosociología del Deporte tiene como objetivo fundamental introducir a los estudiantes de psicología en los principios teóricos, metodológicos y éticos que definen el trabajo del psicólogo en el contexto del ejercicio físico y del deporte.<sup>^</sup>

Los objetivos podemos distinguirlos en:

#### **Declarativos**

- Conceptualización y comprensión del comportamiento del deportista.
- Introducción al estudio del comportamiento del deportista.
- Conocimiento de las relaciones existentes entre la Psicología, la Psicología Social y la Psicología del Deporte.
- Conocimiento de técnicas y métodos de investigación.
- Utilización de terminología propia del objeto de estudio de la asignatura.

- Reflexión sobre el cambio de actitudes en la práctica deportiva.

#### **Procedimentales**

- Iniciar al alumno/a en las diferentes técnicas de recogida de datos.
- Iniciar al alumno/a en diferentes estrategias de intervención.
- Iniciar al alumno/a en estrategias básicas de implementación y evaluación de programas.

#### **Actitudinales**

- Establecer una actitud positiva hacia la práctica deportiva como mejora de la calidad de vida de los individuos.
- Favorecer hábitos de vida saludable desde la práctica deportiva.
- Tener una actitud abierta hacia la práctica de la profesión en este contexto.

### **Contexto y sentido de la asignatura en la titulación**

La asignatura de Psicología Social del deporte se incorpora como una optativa dentro del itinerario de Psicología Social que oferta la titulación de Graduado en Psicología.

Se trata de una asignatura muy específica y aplicada, donde la preparación y formación general como psicólogo se plantea dentro del contexto del ejercicio físico y del deporte. Esta característica de ser única en el plan de estudios, hace de ella una asignatura esencial para aquellos que quieran dedicarse profesionalmente a este contexto.

### **Al superar la asignatura, el estudiante será más competente para...**

- 1:** Analizar el comportamiento individual de las personas involucradas en ejercicio físico o deporte.
- 1:** Observar, analizar y mejorar los procesos grupales.
- 1:** Ser capaz de diseñar programas de adhesión al ejercicio físico y al deporte.
- 1:** Promover la salud mediante una actitud positiva hacia el ejercicio físico
- 1:** Diseñar programas de intervención psicológica para la mejora de la motivación, la autoeficacia y el rendimiento.
- 1:** Saber actualizarse profesionalmente utilizando adecuadamente los recursos formativos disponibles en el área de la psicología del ejercicio físico y del deporte

### **Importancia de los resultados de aprendizaje que se obtienen en la asignatura:**

---

## **Evaluación**

---

### **Actividades de evaluación**

**El estudiante deberá demostrar que ha alcanzado los resultados de aprendizaje previstos mediante las siguientes actividades de evaluación**

- 1:** La nota final de la asignatura es global, es decir, el alumno obtiene una única puntuación que resulta de la

valoración de su rendimiento el conjunto de las actividades realizadas

**1:**

Los contenidos conceptuales de los que se examinan los alumnos son los incluidos en las referencias bibliográficas básicas que se indican para cada tema, así como aquellos referidos en las explicaciones complementarias que se imparten en las clases teóricas y prácticas.

**1:**

La evaluación de las horas de trabajo presencial de la asignatura se llevará a cabo a través de un examen tipo test o prueba objetiva sobre los diferentes contenidos conceptuales y metodológicos de la asignatura. La calificación asignada a esta parte de la asignatura será de un 65 %, debiendo el estudiante obtener una calificación de 2.5 sobre un total de 6.5 para poder superar con éxito la asignatura. Estos conocimientos se evalúan a través de una única prueba que consta de 30 preguntas de 3 alternativas cada una que se realiza finalizada la asignatura. La corrección del examen sigue la fórmula de:  $[(A- E/3)/30] \times 6.5$ .

**1:**

La valoración de las habilidades prácticas adquiridas es más continuada y se realiza a través de la asistencia, la participación activa del alumno en las clases y la calidad de los trabajos realizados. Los aspectos específicos que se contemplan para valorar las habilidades adquiridas por los alumnos se especifican en las actividades prácticas. Para la evaluación de las horas de trabajo dirigido, además de computarse la asistencia y la participación activa en las mismas, el alumno entregará al profesor un cuaderno o memoria de prácticas. La calificación otorgada a este concepto es de un 20%.

**1:**

Solución de un problema. Este concepto entra dentro del apartado práctico valorándose un 15% de la nota total. El alumno deberá entregar un informe final en el que responda al problema que se le proponga.

## **Actividades y recursos**

### **Presentación metodológica general**

**El proceso de aprendizaje que se ha diseñado para esta asignatura se basa en lo siguiente:**

1. Clases magistrales. Las clases teórico-prácticas o magistrales consistirán en la exposición por parte del profesor de los diferentes temas del Programa de la Asignatura, junto a la realización simultánea de ejercicios prácticos en el aula (análisis de vídeos, análisis de casos, etc.) utilizando para ello una metodología dinámica y participativa por parte de los alumnos que debe verse complementada por parte del alumno del estudio de las lecturas obligatorias por tema.

2. Seminarios. La docencia en grupos pequeños también se denomina seminarios o clases de resolución de problemas.

3. Tutorías. Durante el curso el alumno dispone de un horario oficial de tutorías que puede utilizar para plantear cualquier consulta sobre los contenidos teóricos y prácticos de la materia.

4. Resolución de un problema. El Aprendizaje Basado en Problemas es una estrategia de enseñanza-aprendizaje que se inicia con un problema real o realístico, en la que un equipo de estudiantes se reúne para buscarle solución.

### **Actividades de aprendizaje programadas (Se incluye programa)**

**El programa que se ofrece al estudiante para ayudarle a lograr los resultados previstos comprende las siguientes actividades...**

**1:**

Asistencia de forma regular a las lecciones magistrales. (Presencial)

**2:**

Asistencia a los seminarios prácticos. (Presencial)

- 3:** Trabajar la solución del problema planteado: búsqueda de información, asistencia a tutorías, grupos de discusión en moodle. (No presencial)
- 4:** Elaboración de una guía de trabajo de prácticas. (No presencial)
- 5:** Elaboración de un informe sobre la solución al problema planteado. (No presencial)
- 6:** Estudiar los contenidos del programa utilizando las referencias bibliográficas y el material entregado a lo largo del curso.

## Planificación y calendario

### Calendario de sesiones presenciales y presentación de trabajos

	Bloque I	Bloque II	Bloque III	Bloque IV	Prácticas
<b>Septiembre</b>	clases magistrales				Clases prácticas
<b>Octubre</b>	Seminario 1	clases magistrales			Clases prácticas
<b>Noviembre</b>		Seminario 2	clases magistrales		Clases prácticas
<b>Diciembre</b>			Seminario 3	clases magistrales	Clases prácticas Entrega 1
<b>Enero</b>				Seminario 4	Entrega 2

Seminario 1: Fuentes bibliográficas en Psicología del deporte.

Seminario 2: Cómo diseñar un programa de intervención.

Seminario 3. Aspectos deontológicos y profesionales del psicólogo educativo.

Seminario 4. Ámbitos de aplicación y perspectivas laborales.

Entrega 1. Memoria de prácticas.

Entrega 2. Informe de solución al problema planteado.

## Bibliografía

### Referencias básicas

### Referencias bibliográficas de la bibliografía recomendada